生活の工夫カード (1)

...All Activities for Cancer Patients...

爪の変形・変色

患者さんが感じる不便さには

「爪の変色や変形がある」
「爪に黒いスジがはいる」
「爪が薄くなり、割れやすい」
などがあります

原因

抗がん剤の副作用

皮膚の基底細胞の細胞分裂や増殖が障害されたり、メラニンを生み出す細胞（メラノサイト）が活発になったり、爪の成長が障害されて起こると考えられています。

爪に障害を起こす可能性のある抗がん剤には、**フルオロウラシル（5-FU）、TS-1、カペシタビン（ゼローダ）、ドセタキセル（タキソテール）、パクリタキセル（タキソール）、シタラビン（キロサイド）、一部の分子標的薬**などがあります。

生活の工夫

- **薄い綿の手袋や靴下で、爪を保護しましょう。**
  爪に亀裂が入ったり変形したりしているときは、気づかないうちにひっかけて爪がはがれてしまうことがあります。爪は伸ばしすぎないようにしましょう。
- **手洗い後は皮膚が乾燥しないように、保湿クリームをぬり直しましょう。**
- **爪用のマッサージオイルで、爪をやさしくマッサージすると、爪の成長を助け、保湿効果が高まります。**
- **爪切りよりも、爪専用のやすりを使うとよいでしょう。**
  深爪にならないように注意しましょう。
- **マニキュアや液体絆創膏をぬって爪を保護しましょう。**
  爪の表面がでこぼこしていると、ひっかかったり傷をつけやすくなります。マニキュアやベースコートを爪にぬると、ひび割れなどから爪を守ることができます。
  除光液は刺激になるので、アセトンの入っていないもの（ノンアセトン）を選びましょう。
  爪の周りに炎症や痛みがあるときはマニキュアは避けましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (2)

...All Activities for Cancer Patients...

皮膚の変化・色素沈着

患者さんが感じる不便さには

「顔のシミが増えた」
「肌が荒れる」
「皮膚の色が黒くなる」　などがあります

原因

抗がん剤の副作用

皮膚の基底細胞の細胞分裂や増殖が障害されたり、メラニンを生み出す細胞（メラノサイト）が活発になることで起こると考えられています。

皮膚に障害を起こす可能性のある抗がん剤には、**フルオロウラシル（5-FU）、TS-1、カペシタビン（ゼローダ）、ドセタキセル（タキソテール）、シタラビン（キロサイド）、一部の分子標的薬**などがあります。

抗がん剤による副作用で皮膚に障害が出た場合は、医師に適切な軟膏を処方してもらいましょう。

生活の工夫

- **スキンケアの基本は「清潔・保湿・保護」です。**

清潔：刺激の少ない、弱酸性、無香料の洗浄料を選び、よく泡立ててやさしく洗いましょう。

保湿：保湿クリームやローションなどをこまめに、たっぷりぬりましょう。

保護：肌に優しい化粧品を使用しましょう。敏感肌用やアルコールが入っていないものがおすすめです。

- **日焼け（紫外線）を避けましょう。**

外出する時は、日焼け止めクリームをぬりましょう。

帽子や日傘を使ったり、長袖の上着をはおったり、UV加工の手袋をしましょう。

- **気になる部分は化粧品でカバーしましょう。**

肌のしみやくすみは、ファンデーションの下地にコントロールカラーを使用して顔全体をカバーしたり、コンシーラーで部分的にカバーしてみましょう。

- **ビタミンCやEが効果的という報告もあります。**

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (3)

...All Activities for Cancer Patients...

放射線治療中の服装

患者さんが感じる不便さには

「治療のための印で下着が汚れる」
「治療のための印が見えない服しか着られない」
「放射線があたった皮膚がヒリヒリする」
などがあります

原因と対処方法

放射線は、がんに照射するとき、皮膚を通りぬけます。そのため、放射線を照射した部位の皮膚が日焼けした時のように赤くなったり、かゆくなったりすることがあります。

皮膚の変化は放射線治療の開始後数週間で始まり、ほとんどは放射線治療が終了したら数週間で落ち着きます。

放射線を照射している部位の皮膚は、**刺激しない**ことが大切です。こすったり、ひっかいたり、シップや絆創膏をはらないようにしましょう。クリームや軟膏は、ぬる前に医師や看護師にご相談ください。

生活の工夫

- **治療のための印（マーキング）は大切に！**
  消さないように気を付けましょう。
  治療中は汚れてもいい衣類を使用しましょう。
- **首のあたりに放射線を照射している場合**
  服の襟で皮膚がこすれやすいので、襟のない服にしたり、シルクのスカーフで襟元を保護するとよいでしょう。
- **放射線を照射している部位を圧迫しない**
  ゆったりした服や下着を選びましょう。
  柔らかく、肌ざわりのよい素材がよいでしょう。
- **陰部のあたりに放射線を照射している場合**
  圧迫やこすれを避けるため、しめつけず、ゆるくなく、フィット感のよい下着を着用しましょう。ジーンズなどの硬い素材が当たるのも避けた方がよいでしょう。
- **放射線を照射した部位は日光の影響を受けやすい**部位によっては帽子や日傘、日焼け止めクリームなどで日焼けを防ぐようにしましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (4)

...All Activities for Cancer Patients...

放射線治療中のスキンケア

患者さんが感じる不便さには

「放射線があたったところの皮膚が
ヒリヒリする」

などがあります

原因

放射線は、がんに照射するとき、皮膚を通りぬけます。そのため、放射線を照射した部位の皮膚が日焼けした時のように赤くなったり、かゆくなったりすることがあります。

皮膚の変化は放射線治療の開始後数週間で始まり、ほとんどは放射線治療が終了したら数週間で落ち着きます。

生活の工夫

- **放射線が当たっている部位の皮膚を刺激しない**
  こすったり、ひっかいたり、シップや絆創膏をはらないようにしましょう。
  ひげ剃りは電気かみそりを使いましょう。
  ローション、クリーム、軟膏は、使う前に医師や看護師にご相談ください。
- **放射線が当たっている部位を洗うとき**
  ゴシゴシこすらないようにしましょう。
  石鹸をよく泡立てたものを皮膚にのせて、お湯やシャワーで流すようにしましょう。
  タオルでやさしく押さえるように拭きましょう。
- **放射線が当たっている部位は、紫外線を避ける**
- **肛門やその周囲に放射線を照射している場合**
  陰部を清潔にし、こすらないようにしましょう。
  弱圧のウォシュレットで洗浄したり、座浴をして、水分はタオルなどでやさしく押さえるように拭きましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (5)

...All Activities for Cancer Patients...

乳房切除後の下着

患者さんが感じる不便さには

「ブラジャーをつけると痛い」
「合うブラジャーがない」
「乳房の変形により着られるものが限られてしまう」　などがあります

問い合わせ先（一部）

◆（株）ワコール／リマンマ
TEL 03-3865-6474
◆ユニー（株）　TEL 03-5811-8051
◆中村ブレイス（株）TEL 0854-89-0231
◆コロプラスト（株）TEL 0120-66-4469
◆KEA工房　TEL 03-5775-1172
◆下着屋ドットコム　TEL 046-257-6230

＊注文方法やカタログを取り寄せるときは、直接お問い合わせください。
＊別紙資料もありますので、そちらもご参照下さい。

生活の工夫

・きついブラジャーやワイヤー入りブラシャーは避けましょう

手術後や放射線治療後しばらくは、きついブラジャーやワイヤー入りブラシャーは皮膚や傷への刺激が強いため、痛みやむくみの原因になります。
ワイヤーのないソフトタイプのブラジャーやキャミソールを着用するといいでしょう 。
傷にホックや金具、ワイヤーがあたらないようにしましょう。背中に手が回しにくいときは、前開きのものを選ぶとよいでしょう。
手術で胸の厚みが減ると、ブラジャーのストラップがずれやすいので、ストラップの幅が広めのものがよいでしょう。

・パットは、乳房の重みや形などに合わせて選びましょう

胸の上部までカバーしたいときは三角型、脇の下までカバーしたいときは、横長型を選びましょう。
シリコンタイプには下垂型などもあります。
直接肌に粘着するタイプのものは、体質によってかぶれることがあるので注意しましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (6)

...All Activities for Cancer Patients...

脱毛（かつらの選び方①）

患者さんが感じる不便さには

「かつらが暑い」
「かつらがなかなか合わない」
などがあります

原因

抗がん剤は、分裂・増殖の速いがん細胞を攻撃します。 抗がん剤によって、細胞分裂の活発な毛根の細胞もダメージを受けるので、脱毛が起こります。

多くの場合、抗がん剤を投与してから、2～3週間後に脱毛が始まり、治療終了後3～6ヶ月ほどで毛髪が生えてきます。

治療終了後1年ほどで、自毛でヘアスタイルを整えられる位になります。

脱毛後に生えてくる毛質は柔らかくなったり、くせ毛になったりする場合もありますが、１～2年でほぼ元の髪質に戻ってきます。

かつらを購入するとき

- 自分にあった素材を選ぶ
- 自分にあったスタイルを選ぶ
  （気に入って、似合うと思ったスタイル）
- 自分にあったカラーを選ぶ
- 価格を検討する
- 商品の機能や特性を確認する

ことが大切です。

どこでかつらを購入したらよいかわからないときは、看護師や相談支援センターに相談してみましょう。

帽子を選ぶとき

- 生え際が気になるときは、つばの広い帽子や深くすっぽりかぶれるデザインを選ぶと自然に見えます。
- ご自宅では、キャップ、スカーフ、バンダナなどの利用もよいでしょう。
- 帽子にかつらのような毛がついたタイプも便利です。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (7)

...All Activities for Cancer Patients...

脱毛（かつらの選び方②）

かつらの種類

種類	人毛	人工毛	ミックス
長所	・スタイルのアレンジが簡単 ・通常の毛髪同様にパーマ液が使用できる ・染色ができる ・見た目、光沢、手触りが自然 ・ドライヤーやカーラーで、セットができる ・縮れにくい ・水を吸収するため、濡れた時に自然に見える	・かつらの毛が絡みにくい ・軽い ・かつらの毛が色あせしにくい ・スタイルが変らないのでセットが簡単 ・水をはじくため、乾きやすい	・手入れが比較的簡単 ・水濡れや乾きにも強く、ヘアスタイルの維持が簡単 ・見た目が比較的自然に見える ・値段は人毛かつらと比べると安いものが多い
短所	・毛がだんだん色あせするため、定期的に染色が必要（年1回程度） ・毛が絡みやすい ・水を吸収するため、乾きにくい ・値段が高い	・ポリエステル系は熱に弱いため、縮れやすい ・毛染めはできない ・かつらの毛に光沢があり、不自然に見えやすい ・ごわごわした感触がある ・髪形が変えにくい ・水をはじくので、濡れた時に不自然に見える	・長期間の使用すると、人毛の部分が変色する場合がある ・毛染めが難しい ・定期的なメンテナンスが必要

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (8)

...All Activities for Cancer Patients...

脱毛に備えるために

脱毛が始まる前にできること

- **治療がはじまる前（脱毛前）に、自分の髪型の写真をとっておきましょう。**
  かつらを購入したり、かつらを整えるときに、今までの髪型に近いものを選ぶことができますし、購入先で相談する際にも役立ちます。
- **脱毛が始まる前に、かつらのヘアースタイルに合わせて髪を切っておくとよいでしょう。**
  髪が抜けたときに、かつらを自然に使い始めることができます。
- **ヘアカラーやパーマは、刺激になるので避けましょう。**
- **髪の抜け始めは、バンダナや帽子（フィットキャップ）がおすすめです。**
  床に髪の毛が飛び散るのを防いだり、寝るときにかぶると、布団や枕に髪の毛がつきにくいので便利です。

脱毛中のケア

- **頭皮ケアについて**
  脱毛中は、頭皮も敏感になっています。
  低刺激のシャンプーを使用し、こすらず優しく洗い、ぬるま湯でよく流すようにしましょう。
  リンスやトリートメントは、基本的に髪に使用するものなので、頭皮を洗うときは低刺激のシャンプーだけで十分です。
  ドライヤーも刺激になるので、できるだけ控え、かけるときは冷風や弱風にしましょう。
  育毛剤も刺激になります。脱毛中は使わないようにしましょう。
- **眉毛・まつ毛・鼻毛なども脱毛します。**
  鼻毛がないと、鼻の中が乾燥し粘膜がいたみやすくなるため、外出時はマスクを使用するとよいでしょう。
  眉毛やまつ毛がないと眼にごみが入りやすいので、外出するときは、淡い色のサングラスがおすすめです。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (9)

...All Activities for Cancer Patients...

外見が変わりつらい気持ちのとき

患者さんが感じる不便さには

「以前の顔とは全く変わり、とてもつらい」
「外見の変化が副作用の中で一番つらい」
などがあります

脱毛、皮膚の黒ずみや乾燥、爪の変化など外見の変化というのは、とてもつらいものです。けれども、治療が終了すれば時間とともに改善してきます。

それまでの期間をどのようにしていくかを考えてみましょう。できることから、こころとからだを慣らしていきましょう。
事前にできることを準備したり、実際に行ったりすることで、心構えも変化してきます。

病院のスタッフにつらい気持を吐き出すことも大切です。
1人で抱え込まずに相談して下さい。

生活の工夫

- 長い治療期間中、家にこもってばかりでは、かえって気が滅入ってしまいがちです。
- いつ頃から、どういった副作用が出てくるのか、副作用に対してはどういうふうに対応していけばよいのかなど、一つ一つ情報を集めたり、必要な物品を準備したりしてみましょう。
- 外出も少しずつ、からだとこころを慣らしていくようにしましょう。
- 買い物は、最初は人が少ない時間を選んでもよいでしょう。見知った人の目が気になるようでしたら、気にならなくなるまで、少し離れたお店に行ってもよいかもしれません。
- かつらやメイクなどの色々な工夫を取り入れて、意識しておしゃれを楽しむのも一つの方法です。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (10)

...All Activities for Cancer Patients...

人目が気になり温泉に行けない

患者さんが感じる不便さには

「手術後に人目が気になって、
大好きな温泉に行けなくなった」
がありますがあります

原因

がんの治療によって、脱毛したり、からだの一部がなくなったり、ストーマができるなど、からだが変化することがたくさんあります。

何も知らない人が、あなたのことを見て驚く姿に、つらい思いをするかもしれません。

少しの工夫で「楽しみ」を諦めない生活を過ごしていきましょう。

生活の工夫

・**乳房の術後の方に便利な用品**

例えば、
バスタイムカバー：つけたまま温泉に入れる下着
パットのいれられるタオル：タオルにパットが入れられるようになっていて、首にかけると乳房のふくらみが自然に見えます
人工乳房：値段的には高いですが、つけたまま入浴できます

・**ストーマがある方には、**

肌色の小さなストーマ袋や、袋ごと貼り付ける専用シートがあります。
タオルを2枚準備し、1枚は常に腹部をおおっておく、などの方法があります。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (11)

...All Activities for Cancer Patients...

靴選びに困ったとき

患者さんが感じる不便さには

「むくみがあり靴がきつい」
「しびれで歩きにくい」
「ヒール靴がはけなくなる」　などがあります

原因

・カペシタビン（ゼローダ）や一部の分子標的薬などの副作用である「**手足症候群**」は、抗がん剤投与開始から2～4週間後に、手のひらや足の裏に水ぶくれ、皮膚のひび割れ、痛みなどが生じます。足の裏が重症化すると、歩くこともままならなくなります。

・抗がん剤によっては、末梢神経が障害され、手足のしびれが起こります。
抗がん剤治療の終了後、しびれが回復するまでに時間がかかります。完全に回復するのが難しい場合もあります。

・薬の副作用によるむくみや、リンパ浮腫による足のむくみがあります。

生活の工夫

・**底が滑りにくい靴を選びましょう。**
しびれやむくみがあると転びやすくなります。

・**足を圧迫しない大き目の靴を選びましょう。**
皮膚を保護するために、柔らかい素材の、ゆったりした厚めの靴下もはきましょう。
「**手足症候群**」のときは、足にかかる体重を分散させるために、体重を足底全体で支えられるような靴がよいでしょう。
ハイヒールは避けた方がよいでしょう。

・**しびれは、動かしたり温めたりするとやわらぐことがあります。**

・**むくみがある場合は、皮膚を傷つけないように注意しましょう。**
休む時は足をクッションなどにのせて、少し高くするだけでもむくみが和らぎます。
リンパ浮腫がある場合は、リンパマッサージを行い、浮腫の悪化を予防しましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (12)

...All Activities for Cancer Patients...

手足のしびれ

患者さんが感じる不便さには

「手がしびれて、物が持てない」
「しびれのために正座できない」
などがあります

原因

抗がん剤によっては、末梢神経が障害され、手足のしびれが起こります。

抗がん剤治療を一時的に休んだり、抗がん剤の量を減らしたり、しびれを和らげる薬を使うことで、症状が軽くなることもあります。

治療や原因によっては、しびれと長い間付き合っていく必要もあるでしょう。

生活の工夫

- **手足を冷やさないようにしましょう。**
  冷えると血行が悪くなり、症状が悪化する場合があります。靴下をはいたり、手袋をしてみましょう。
  冷房や扇風機の風に直接当たらないようにしましょう。
  冷えた缶を手で持つと、しびれを強く感じることがあります。持ち手の付いたマグカップや水筒に飲み物を移すとよいでしょう。
- **お風呂にゆっくり浸かり、体を温めてみましょう。**
- **手のしびれで蓋などが開けにくい時は、**
  ワンタッチで蓋が開く水筒も便利です。
  ゴム手袋や指サックを使うと、すべらず蓋が開けやすくなります。
- **正座椅子や椅子を使いましょう。**
  正座で体重が足にかかりすぎないようにするとよいでしょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (13)

...All Activities for Cancer Patients...

体力低下による動きにくさ

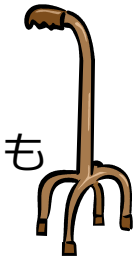
患者さんが感じる不便さには

「長距離の歩行が困難」
「筋力低下により立つことが困難」
「階段があるため、外出が大変」
などがあります

原因

手術後の長時間安静、
抗がん剤による貧血や食事量の減少、
病状の変化 などにより、
体力が落ちてしまうことがあります。

治療後、時間が経つにつれて徐々に体力が回復することもありますが、
無理をしないで動けるような工夫も必要です。
頑張りすぎず、ご家族や周りの人にも協力してもらいましょう。



生活の工夫

・からだを支える道具（補助具）

安定性のある4点杖や折りたたみ杖も便利です。
杖を使うと転倒を防いだり、行動範囲が広がります。
布団から起き上がるのが大変なときは、ベッドを使うと楽でしょう。

・手すりをつける・段差をなくす

廊下やお風呂、トイレに取り付けると便利です。
工事がいらない置き型の手すりもあります。
段差がある場合には、踏み台を置く方法もあります。

「介護保険制度」を使って、住宅改修費用の補助を受けられる場合があります。
「介護保険制度」については、相談支援センターや地域の介護保険窓口にご相談ください。

・疲れたら、休んだり横になりましょう。

用事を細かく分けたり、他の人に任せられるものは役割分担しましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (14)

...All Activities for Cancer Patients...

体力の低下

患者さんが感じる不便さには

「しびれや痛みで外出・運動が困難」
「階段を上がるのに、息が上がる」
などがあります

原因

手術後の長時間安静、抗がん剤による貧血や食事量の減少、病状の変化などにより、体力が落ちてしまうことがあります。

体力が落ちて運動ができない

運動ができないため体力が落ちる

と、悪循環になることもあります。

生活の工夫

・毎日の生活に、運動を取り入れましょう

急に激しい運動に挑戦すると、思ったよりからだがついていかず、長続きしないこともあります。

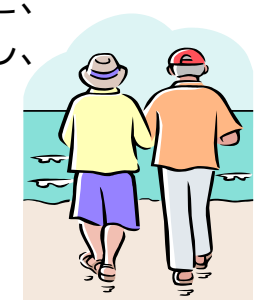
毎日の生活の中で、室内で簡単にできる体操や家族の役に立つような家事作業など、疲れすぎず、長続きしそうな運動をまず探してみましょう。

・誰かと一緒に運動しましょう

ひとりで運動すると飽きてしまったり、具合が悪くなったときのことが不安になるかもしれません。

ご家族や友人と一緒に散歩や運動をすると、話しながらすることで効果も高まりますし、気分転換にもなります。

ご自身の体調を、ご家族や友人に把握してもらう機会にもなるでしょう。



国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (15)

...All Activities for Cancer Patients...

洗　濯

患者さんが感じる不便さには

「腕があがらないため洗濯物が干せない」
「洗濯物が重く運べない」
などがあります

原因

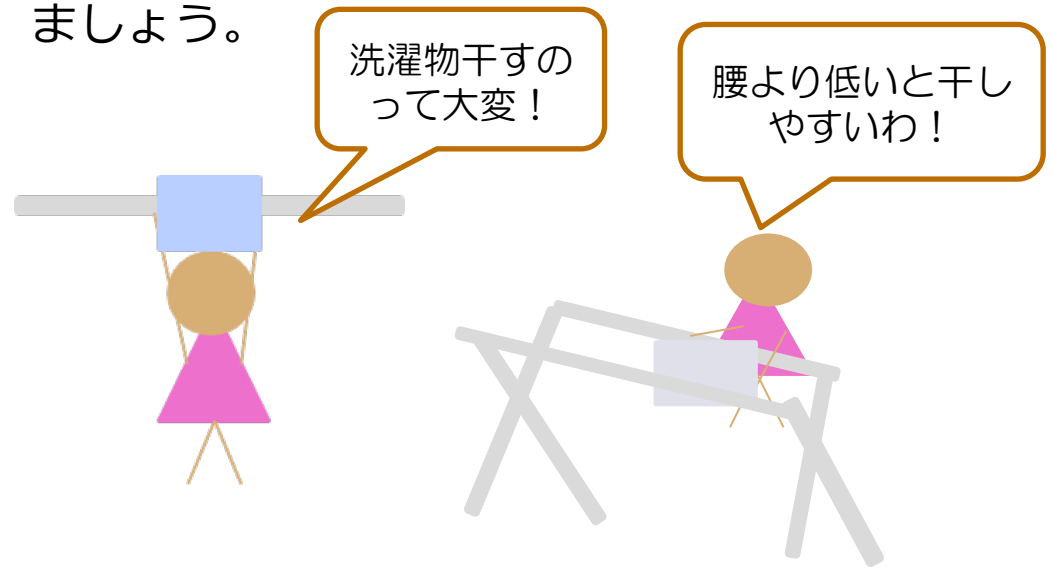
腕が上がらなくなる原因として、以下のことが考えられます。

① 腕を上げるときに痛みを伴う
② 肩関節が硬縮している
③ 腕がむくんでいる

これらは、がんによる症状であることや、手術による影響で起きる場合があります。

生活の工夫

洗濯物干しは、腕を上げずに干すことができるスタンド式物干しなど、低いものを活用してみましょう。



乾燥機を利用すると、洗濯物を干す手間が省けます。
つらいときは一人で頑張らず、家族に協力してもらいましょう。
クリーニング、洗濯代行サービスを利用する方法もあります。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (16)

...All Activities for Cancer Patients...

掃　除

患者さんが感じる不便さには

「掃除のときに力が入らない」
「掃除機が重い」
「ホコリがよくない」
「カビを吸いこむおそれがある」
「トイレ掃除や風呂掃除ができない」
などがあります

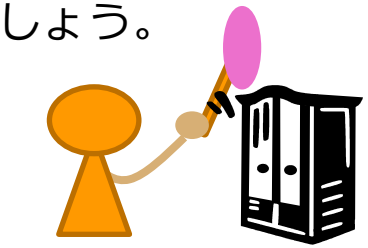
原因

治療や症状による影響で、
手に力が入らなかったり、
重いものが持てなくなることがあります。

また、治療による免疫力の低下によって、
身近な環境中のホコリやカビにより、
感染症をひき起こす可能性があります。

生活の工夫

ホコリがあるところは、市販の清掃クロスやハンディーモップを利用するとよいでしょう。
はたき掃除は、ホコリが舞う原因になるので、避けましょう。
掃除機は重いので、床もクロスを使用するとよいでしょう。



はたくのではなく、
ふき取るように

掃除をするとき

窓を開け、換気をしながら行いましょう。
掃除のときはマスクをつけて行うと、
ホコリなどの吸い込みを防ぐことができます。

掃除が終わった後

必ず石鹸でよく手を洗いましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (17)

...All Activities for Cancer Patients...

買い物

患者さんが感じる不便さには

「体力がなく、物を持ち上げるのが困難」
「腰痛のため重いものが持てない」
「買い物の荷物で疲れを感じる」
「遠くまで歩いて買い物に行けない」
「重い荷物をもつと息が苦しい」
などがあります

原因

がんによる症状や治療による影響、
栄養不足、貧血などが原因で、
体力の低下、体のだるさ、
息苦しさ、腕に力が入らない、
といったことが起こります。

自分の動ける範囲を知ることが大切です。
1人で無理をせず、家族や周りの人に協力してもらいましょう。

生活の工夫

・カートやリュックを使いましょう。
買い物の荷物が重いとき便利です。

・買い物リストを作りましょう。
買い物リストや買う順番を考えてから
買い物にいくと、余分に動き回らなくてもすみます。

・配達サービスを利用しましょう。
大手のスーパーには、買ったものを配送してくれるところもあります。
食料品から日用品まで、インターネットやファックスで注文できるサービスもあります。
利用してみてはいかがでしょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (18)

...All Activities for Cancer Patients...

炊　事（食事のしたく）

患者さんが感じる不便さ

「包丁を持つとき力が入らない」
「包丁が持ちにくい」
「指が痛いので食事が作りにくい」
「調理時、重いものが持てない」
などがあります

原因

手に力が入らない、うまく手を動かせない、手のしびれなどの原因として、
抗がん剤の副作用によるもの
がんの症状による影響
などが考えられます。

徐々に改善するものもあれば、一生付き合っていかなくてはならない場合もあります。

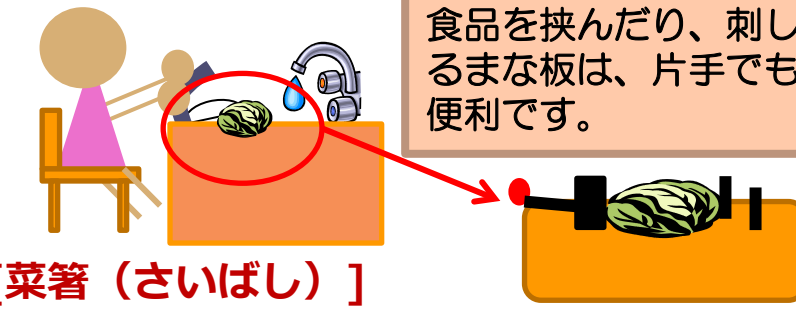
できること、できないことを書き出してみましょう。
できないことは1人で無理をせず、
ご家族や周りの人に協力してもらいましょう。

生活の工夫

- 調理のときは、疲れないように**椅子に腰かけて**みてはいかがでしょう。
- **レトルト食品や冷凍食品**も上手に使ってみましょう。
- 使いやすい調理器具を探してみましょう。

[包丁＆まな板]

両手で持てるグリップタイプの包丁などが市販されています。



食品を挟んだり、刺して固定できるまな板は、片手でも調理できて便利です。

[菜箸（さいばし）]

菜箸よりも、トング、スプーン、フォークのほうが持ちやすいです。

[おなべ]

ホットプレートや炊飯器を使った料理はいかがでしょうか。
（ご利用時は、必ず取扱説明書をご確認ください）

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (19)

...All Activities for Cancer Patients...

食欲がわかない・食べられない

患者さんが感じる不便さには

「抗がん剤の治療後、食欲がない」
「味覚が変化し、食欲がない」
「食べ物のにおいに敏感で、食べられない」
などがあります

原因

食欲不振は、**抗がん剤治療**や**放射線治療**によって引き起こされることがあります。

抗がん剤治療の方が放射線治療に比べて、起こることが多いとされています。

吐き気や味覚の変化、嗅覚の変化、心理的な変化

など、さまざまな要因が関連して生じます。

抗がん剤治療後2日目くらいから、長くて2週間ほど続くことがあります。

生活の工夫

- **吐き気をうまく抑えましょう。**
  吐き気がある場合は、**食前に吐き気止め**を内服しましょう。
- **ご自分にあった味付けや温度をみつけましょう。**
  さっぱりしたもの、酸味があるもの、冷たいもの、味が濃いもの、などが食べやすいことがあります。
- **盛り付け方を工夫しましょう。**
  盛り付ける量が多いと、見るだけで食欲がなくなってしまうことがあります。
  盛り付ける量を少なめにし、**品数を多く**することで食欲を刺激しましょう。
- **食事ができるタイミングをみつけましょう。**
  好きな時に、食べられそうなものを食べるようにしましょう。
- **栄養補助食品を活用してみましょう。**
  少量で多くの栄養を補える補助食品も有効です。
  クラッシュタイプの飲むゼリー、アイス、液状の栄養剤、などは、種類も豊富で、のど越しが良く食べやすいようです。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (20)

...All Activities for Cancer Patients...

口の中の乾燥

患者さんが感じる不便さには

「唾液がでにくく、水気のないものが
食べにくい」

などがあります

原因と治療

抗がん剤治療

頭部、頸部への放射線治療

によって、唾液腺が萎縮して唾液が出にくくなることがあります。

モルヒネなどの痛み止めや抗うつ薬

などの薬剤の影響で唾液が出にくくなることもあります。

治療法としては、**唾液の分泌を促す内服薬**や**うがい薬**、**軟膏**などがあります。
医師に相談して処方してもらいましょう。

生活の工夫

- **口の中を潤しましょう。**

  水分補給やうがいをこまめに行いましょう。
  氷片をなめるのもおすすめです。
  あめやガムを食べると唾液の分泌が促されます。

  【口の中にぬると効果があるもの】
  保湿ジェル、保湿スプレー、太白ごま油、オリーブ油

- **口の中を傷つけるような食品は避けましょう。**

  熱い食べ物や乾燥したもの、硬いもの、
  刺激が強いものは避けるようにしましょう。

- **食材に水気の多いものを取り入れましょう。**

  ごはんは軟らかく炊くか、おかゆにしてみましょう。
  煮たものや蒸したものは、水分量が多く食べやすいです。
  のど越しが良いもの（ゼリー、プリン、ヨーグルト）を取り入れてみましょう。

- **加湿器などで室内が乾燥を防ぎましょう。**

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (21)

...All Activities for Cancer Patients...

食事時ののどの痛み

患者さんが感じる不便さには

「食べ物がつかえて飲み込めない」
「飲み込むときにのどが痛い」
などがあります

原因と治療

頸部や胸部の放射線治療を行っている場合、食道の粘膜に炎症を起こし、そこに刺激が加わることで痛みを生じることがあります。

食道の炎症は、放射線治療の回数が増えるとともに生じやすくなり、放射線治療終了後2～4週間で治まってきます。

食事の前に、粘膜保護の薬を内服しましょう。それでも痛みが強い場合は、**鎮痛薬**を内服することで飲み込む時の痛みをやわらげることができます。

生活の工夫

・硬い物は避け、柔らかいものを選びましょう。

食事の内容は、炎症になっている部分に刺激を与えないように、**ご飯をお粥に**変えるなど、軟らかい食材を選んでみましょう。

硬い野菜や肉類は**小さく刻んだり**、**軟らかく煮込む**など調理法を工夫しましょう。

【食べやすい食事の例】
茶碗蒸しや卵豆腐、温泉卵、冷奴、
汁物はコーンスープ、パンプキンスープ　など

【症状が強くてどうしても食べにくい場合】
クラッシュタイプのゼリーや
液体状の栄養剤を試してみましょう。

・香辛料や酸味、塩分は控えめにしましょう。

香辛料や調味料は、痛みを助長させてしまうことがあるので、薄めの味付けにしましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (22)

...All Activities for Cancer Patients...

白血球が下がったときの食事

患者さんが感じる不便さには

「生ものが食べられない」
「白血球が下がると外食ができない」

などがあります

原因

抗がん剤の副作用（白血球減少）

感染症からからだを守ってくれる白血球（好中球）が減少することがあります。
白血球が減少している期間（白血球数1000以下、好中球500以下）は、感染症にかかりやすいため、生ものや**雑菌が繁殖しやすい食事は避ける**ようにする必要があります。

白血球が低い場合は、白血球を増やす薬剤の投与を行なう場合もあります。

＊現時点では、白血球を増加させる食品はわかっていません。

生活の工夫

- **十分に加熱したもの食べましょう。**
  白血球が低いとき（好中球500以下が2週間以上続くような場合）には、以下の食品を控えるようにしましょう。

生もの（生肉、刺身、生野菜、生寿司、生卵など）
雑菌が繁殖しやすい食品
（ドライフルーツ、乾燥芋、家庭で漬けた漬物など）
発酵食品（家庭で作るヨーグルト、納豆、カビを含むチーズなど）

- **食事がマンネリ化しないようにひと工夫を！**
  食品や調理法が制限されるため、食事がマンネリ化することがあります。
  主食を麺にしたり、あんかけもおすすめです。

- **手洗いや調理器具の衛生を心がけましょう。**

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (23)

...All Activities for Cancer Patients...

口内炎

患者さんが感じる不便さには

「口の内に痛みを感じる」
「口の中が痛くてかめない」
「しゃべりにくい」　　などがあります

原因と治療

抗がん剤治療や放射線療法の副作用

口内炎ができて、口の中がざらざらする感じや、焼けた感じ、痛みを伴う潰瘍を生じることがあります。
抗がん剤治療の場合は、抗がん剤の投与後、早くて2～4日ごろから、放射線治療の場合は、治療開始2～3週目ごろに生じることがあります。
治るまでには治療終了後から1～2週間程度かかりますが、治療の間隔によっては、もっと時間がかかる場合もあります。

口内炎は予防がとても重要です。
予防の基本は口の中を清潔に保つことです。
治療としては抗炎症成分を含むうがい薬や、薬剤フィルムを口内炎に直接貼るものがあります。

生活の工夫

- **口の中を清潔に保つように、心がけましょう。**

  うがいは2時間ごとに行うと効果的です。
  食前、食後、寝る前、夜中目が覚めたときなど
  1日に7～8回を目安に行いましょう。
  （消毒薬の入ったうがいと水道水でのうがいを比べると、2～3時間後の口の中の細菌の状態は変わらないので、使いやすく続けられる方法を選びましょう）

- **毎食後、寝る前の1日4回は歯磨きを！**

  歯肉を傷つけないよう、軟らかいブラシを使い丁寧にブラッシングしましょう。

- **口内炎を刺激する食材を避けましょう。**

  口の中を刺激しないよう、**極端に熱いものや冷たいもの、硬いもの、酸味のあるもの、刺激が強い香辛料などは避ける**ようにしましょう。
  味付けはダシをとって薄味にすると食べやすいです。
  固形の食べ物は脂肪分を含んだマヨネーズをつけると食べやすくなるようです。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (24)

...All Activities for Cancer Patients...

味覚の変化

患者さんが感じる不便さには

「味覚がなく食欲がわかない」

「味覚が変わるので食べられるものが
かなり限られる」

「味がわからなく、濃い味付けになった」

などがあります

原因

抗がん剤や放射線の副作用

口の中や舌の粘膜が治療の影響を受けて、口内炎（粘膜障害）を生じることによって、

味を感じる味蕾（みらい）細胞の減少

感覚の変化

などが引き起こされることが原因と考えられています。

口の中の衛生状態の変化

唾液が減少したり、舌苔があることでも味覚の変化が生じることがあります。

口の中を清潔にし、乾燥させないことも大切です。

生活の工夫

・だしや香味をうまく活用しましょう。

塩味、しょうゆ味などを苦く感じたり、金属のような味に感じるとき	塩を控えめにして、だしをきかせてみましょう。ごまやゆずなどの香りや、酢を利用して風味を添えると食べやすくなります。
甘味に過敏になり、何でも甘く感じるとき	料理に砂糖やみりんを使わないで、塩、しょうゆ、みそなどで濃いめに味をつけてみたり、酢、ゆず、レモンなどの酸味を利用しましょう。汁物は食べられることが多いようです。
味が感じられないとき	酢の物、からしあえ、ごまあえ、しょうが焼き、カレー風味など、味にメリハリをつけてみましょう。食事の温度は人肌程度にすると食べやすいようです。

・味付けはご家族に味見をしてもらいましょう。

味が薄く感じる時には濃い味付けになりやすく、塩分や糖分のとり過ぎになることがあります。
調味料は計量スプーンなどを使って計測し、塩分や糖分のとり過ぎに注意しましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (25)

...All Activities for Cancer Patients...

においの感じ方の変化

患者さんが感じる不便さには

「お椀の蓋を開けたときや、
肉や魚のにおいが臭くて食べられない」
「においも味もわからないので、
調理が苦痛になった」　　などがあります

原因

抗がん剤や放射線の副作用

においは、鼻の粘膜にある嗅細胞ににおい物質が付着し、神経を伝わり脳で認識されます。**抗がん剤（アルキル化薬や代謝拮抗薬）**や**頭頸部の放射線治療**により、嗅細胞の再生や神経伝達が障害されることで、においを感じなくなったり、敏感になったり、本来のにおいとは異なるにおいに感じたりすることがあります。

今のところ、嗅覚変化の予防や治療法はないため、自然に回復するのを待ちながら、生活の工夫を行ないましょう。

生活の工夫

・つらく感じやすいにおいを避ける

たきたてのご飯や蒸したもの、焼き魚、煮物などの温かい食事のにおいに対し、不快感を感じたり、気持ち悪くなったりすることがあります。少し冷ましたり、お椀の蓋を開けて、湯気やにおいを飛ばしてから食卓に出してみましょう。

・食べやすいものは…

寿司、冷たい麺類、サンドイッチなど、冷たく、においの少ない食品は食べやすいようです。

・においが感じにくい場合は…

ハーブなどを用いて、香り付けを強めにしてみましょう。
においと味は関連しあっているため、味付けを濃くしたり、スパイスを効かせたり工夫をしてみましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (26)

...All Activities for Cancer Patients...

便　秘

患者さんが感じる不便さには

「便秘と下痢を繰り返す」
「便がコンクリートのように硬くなった」
などがあります

原因

抗がん剤の副作用

ビンクリスチン（オンコビン）
パクリタキセル（タキソール）　などは、自律神経に影響して、便秘が起こることがあります。

症状を和らげる薬の副作用

吐き気止め、医療用麻薬、一部の抗うつ薬などは、腸の動きを抑えるため、便秘になりやすくなります。

その他に…

腹部の手術後、運動量の不足、精神的ストレス、食事や水分摂取量の減少、カルシウムやカリウムのバランス異常、がんの病状なども便秘の原因になります。

生活の工夫

- **食事や水分のとり方を工夫してみましょう。**
  汁物や果物を加えたり、水分を多めにとりましょう。
  便が硬くなりやすい食品（白米、白パン、おもち、うどんなど）をとりすぎないようにしましょう。
  豆類、乾物など食物繊維の多い食品がおすすめです。
  ヨーグルト、漬物、納豆などの発酵食品をとって、善玉菌を増やしましょう。
- **適度な運動をしましょう。**
  散歩や軽い体操などでからだを動かしてみましょう。
- **我慢しないでトイレに行きましょう。**
  我慢を繰り返すと便秘になりやすくなります。
  朝食の後、ゆっくりトイレに座ってみましょう。
- **からだを温めてみましょう。**
- **マッサージも試してみましょう。**
  おへその周りを時計回りに、手で何回も「の」の字をかくようにゆっくりマッサージしてみましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (27)

...All Activities for Cancer Patients...

下　痢

患者さんが感じる不便さには

「下痢のために一日に何回もトイレに行く」
「下痢が続くため外出できない」
などがあります

原因

抗がん剤の副作用（イリノテカン、フルオロウラシル、エトポシド、ドキソルビシンなどの投与）
抗生物質による腸内細菌のバランスの変化
腹部の放射線治療や手術
白血球減少時の腸の感染症　などがあります

生活の工夫

・食べ方を工夫してみましょう。

下痢になりやすいもの
冷たい飲み物、ビール、牛乳、いか、たこ、揚げ物

消化のよいものを、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
下痢のときは、**おかゆ、うどん、とうふ、スープ、卵**などがよいでしょう。

脱水予防のため、**常温の飲み物を少しづつ、こまめに**とりましょう。

生活の工夫

・スキンケアの基本を大切に！（清潔・保湿・保護）

下着やパッドはこまめに取り換えましょう。
皮膚についた尿や便は、低圧のウォシュレットでやさしく落としましょう。

【陰部を洗うとき】

弱酸性、無香料、低刺激性の石鹸や洗浄料を選び、手や泡立てネットを使って**厚みのある泡**を立ててから、泡をやさしく広げるようにして洗います。
（石鹸で洗いすぎると逆に皮膚のバリアを損ねます）
水分を拭き取る際は、**やさしく押さえ拭き**しましょう。
おしりふきウエットティッシュを使った際にも、最後の拭きあげは乾いたもので行い、皮膚を乾燥させましょう。
陰部は蒸れやすいので、皮膚を傷めないように保護することが大切です。
皮膚に直接便や尿がつかないように、バリア効果のある**保護クリーム**などもおすすめです。

・外出するとき

出先や途中のトイレの場所を確認しておくと安心です。

・お腹を冷やさないようにしましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (28)

...All Activities for Cancer Patients...

尿もれ・便もれ

患者さんが感じる不便さには

「尿漏れがあるため、パッドが外せない」
「頻便のため、おむつ、パッドを使用」
「おしりが荒れた」
「外出のとき、おむつやパッドの交換場所を探すのに苦労する」

などがあります

原因

尿もれや便もれには、**腹圧性**と**切迫性**などがあります。

腹圧性：咳やくしゃみをしたり、重い荷物を持ち上げるなど、急におなかに圧力がかかったときに漏れる

切迫性：「したい」と感じたとたんに漏れたり、トイレに間に合わない

骨盤内の手術や放射線治療、

加齢、

便秘・下痢　などによっても生じます。

生活の工夫

- **おむつやパッドを上手に選び正しく当てましょう。**
  活動状況（どのくらい動けるか）、おむつやパッドの形、吸収させたい量で選びます。
  服を着ておむつが目立つのが気になるときは、超薄型パンツタイプや吸収下着もおすすめです。
- **軽い尿もれ：尿もれ用吸水ナプキンがおすすめ！**
  生理用品よりも水分の吸収が良く、尿のにおいを抑える効果もあります。
- **下痢の便もれ：便もれ専用パッドを使いましょう。**
  下痢便の水分を吸収して固めることで、便が肌に付いて起きる肌荒れを防ぎます。
- **漏れを減らす方法を工夫してみましょう。**
  下痢になりやすい食品を控えめにしてみましょう。
  （**冷たい飲み物, ビール, 牛乳, いか, たこ, 揚げ物**など）
  トイレが間に合わないと感じている場合…
  たくさん着こまず、脱ぎ着がしやすい衣類を選んでみましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (29)

...All Activities for Cancer Patients...

尿や便のにおいが気になる

患者さんが感じる不便さには

「尿や便の臭いがこもる」
「ストーマの便のにおいが気になる」
などがあります

生活の工夫

・環境の工夫

汚れた衣類やシーツは、時間がたつとにおいが強くなります。早目に交換しましょう。

使用後のおむつやパッドは、素早くビニール袋に入れて密閉して捨てましょう。袋の中に、消臭スプレーを吹きかけておくと効果的です。

においが気になる場所に消臭剤を置いたり、脱臭効果のある空気清浄器や脱臭機を置く方法もあります。

生活の工夫

・食事や水分での工夫

【便のにおい対策】
においが強くなりやすい食品
ネギ、ニラ、チーズ、ニンニク、アスパラガス、卵
などを控えめにするとよいでしょう。

【尿のにおい対策】

水分の量が少ないと、尿のにおいが強くなりやすいので、**日中は水分を多めにとる**ようにしましょう。

クランベリーの入ったジュースやゼリーは、クランベリーの抗酸化作用や抗菌作用により、尿の細菌増殖がおさえられ、尿のにおいが発生しにくくなるといわれています。

国立がん研究センター中央病院看護部